

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 六 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00—08:20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08:20—09:00	校本课程	语文(书法)	外语(英语)	数学	艺术(美术)
课间	09:00—09:10	课间				
第二节	09:10—09:50	科学	语文	校本课程	数学	校本课程
	09:50—10:20	大课间活动				
	10:20—10:25	眼保健操				
第三节	10:25—11:05	道德与法治	艺术(音乐)	校本课程	体育与健康	数学
课间	11:05—11:15	课间				
第四节	11:15—11:55	信息科技	数学	校本课程	语文	校本课程
课间	11:55—12:25	自主活动(含午餐)				
午间	12:25—13:00	午休				
第五节	13:00—13:40	校本课程	地理	数学	综合实践活动	劳动
	13:40—13:45	课间室内操				
课间	13:45—13:55	课间				
第六节	13:55—14:35	体育与健康	体育与健康	科学	艺术(音乐)	外语(英语)
课间	14:35—14:45	课间				
	14:45—14:50	眼保健操				
第七节	14:50—15:30	语文	外语(英语)	语文	道德与法治	语文
课间	15:30—15:40	课间				
第八节	15:40—16:20				地理	
课后 服务	15:40—16:40	第一阶段课后服务				
	16:40—17:40	第二阶段课后服务				
	17:40以后	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周,其中,授课时间为19周,复习时间为2周,机动时间1周,用于安排劳动教育,社会实践活动,校园文化活动等。六年级每周课时总量36节,每课时按40分钟计。
- 六年级语文、数学、外语(英语)期中质量检测安排在第11周,各学科的期末质量检测安排在第21周,以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 六年级校本课程中,1节统一用于心理,1节统一用于体育。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式,学生自愿参与。有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40,17:40—18:40;其余工作日为15:40—16:40;16:40—17:40。六年级每周二课后服务为体育活动。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 六 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	校本课程	科学	外语 (英语)	语文	地理
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	数学	体育与健康	语文	艺术 (音乐)	科学
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	语文	道德与法治	校本课程	综合实践活动	体育与健康
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	艺术 (音乐)	数学	艺术 (美术)	数学	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	体育与健康	外语 (英语)	数学	道德与法治	语文
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	信息科技	语文	校本课程	校本课程	外语 (英语)
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	地理	语文 (书法)	校本课程	劳动	数学
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 20				校本课程	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40 以后	延时课后服务				
说明: 1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。六年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。 2. 六年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。 3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。 4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。 5. 六年级校本课程中, 1节统一用于心理, 1节统一用于体育。 6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。六年级每周二课后服务为体育活动。 7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 六年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00—08:20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08:20—09:00	数学	数学	校本课程	语文	科学
课间	09:00—09:10	课间				
第二节	09:10—09:50	校本课程	信息科技	语文	数学	体育与健康
	09:50—10:20	大课间活动				
	10:20—10:25	眼保健操				
第三节	10:25—11:05	科学	体育与健康	校本课程	数学	语文
课间	11:05—11:15	课间				
第四节	11:15—11:55	劳动	校本课程	英语	校本课程	校本课程
课间	11:55—12:25	自主活动(含午餐)				
午间	12:25—13:00	午休				
第五节	13:00—13:40	语文	语文	语文(书法)	地理	数学
	13:40—13:45	课间室内操				
课间	13:45—13:55	课间				
第六节	13:55—14:35	道德与法治	英语	艺术(美术)	校本课程	道德与法治
课间	14:35—14:45	课间				
	14:45—14:50	眼保健操				
第七节	14:50—15:30	体育与健康	地理	艺术(音乐)	道德与法治	语文
课间	15:30—15:40	课间				
第八节	15:40—16:20				艺术(音乐)	
课后服务	15:40—16:40	第一阶段课后服务				
	16:40—17:40	第二阶段课后服务				
	17:40以后	延时课后服务				
说明:						
1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周,其中,授课时间为19周,复习时间为2周,机动时间1周,用于安排劳动教育,社会实践活动,校园文化活动等。六年级每周课时总量 36节,每课时按40分钟计。						
2. 六年级语文、数学、外语(英语)期中质量检测安排在第11周,各学科的期末质量检测安排在第21周,以实际安排为准。						
3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。						
4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。						
5. 六年级校本课程中,1节统一用于心理,1节统一用于体育。						
6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式,学生自愿参与。有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40,17:40—18:40;其余工作日为15:40—16:40;16:40—17:40。六年级每周二课后服务为体育活动。						
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 七 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	道德与法治	数学	语文	外语 (英语)	数学
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	语文	生物学	校本课程	语文	外语 (英语)
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	体育与健康	语文	外语 (英语)	地理	综合实践活动
第四节	11: 15—11: 55	数学	语文	艺术 (音乐)	历史	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	信息科技	体育与健康	数学	劳动	艺术 (美术)
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	校本课程	地理	生物学	数学	语文
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	历史	外语 (英语)	艺术 (美术)	人工智能基础	体育与健康
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				道德与法治	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40 以后	延时课后服务				
说明: 1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。七年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。 2. 七年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。 3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。 4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。 5. 六年级校本课程中, , 1节统一用于体育。 6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。七年级每周三课后服务为体育活动。 7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 七 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	数学	外语 (英语)	外语 (英语)	语文	语文
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	外语 (英语)	数学	校本课程	地理	外语 (英语)
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	语文	艺术 (美术)	信息科技	道德与法治	综合实践活动
第四节	11: 15—11: 55	生物学	艺术 (音乐)	生物学	体育与健康	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	地理	语文	语文	艺术 (美术)	体育与健康
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	历史	人工智能	语文	历史	数学
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	道德与法治	体育与健康	数学	数学	劳动
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				校本课程	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40 以后	延时课后服务				
说明:						
1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。七年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。						
2. 七年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。						
3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。						
4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。						
5. 六年级校本课程中, , 1节统一用于体育。						
6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。七年级每周三课后服务为体育活动。						
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 七 年级 3 班周课表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	外语 (英语)	数学	数学	艺术 (音乐)	道德与法治
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	数学	劳动	校本课程	校本课程	语文
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	生物学	语文	外语 (英语)	数学	生物学
第四节	11: 15—11: 55	道德与法治	体育与健康	地理	语文	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	艺术 (美术)	信息科技	艺术 (美术)	历史	外语 (英语)
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	地理	历史	体育与健康	体育与健康	数学
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	语文	外语 (英语)	语文)	综合实践活动	语文
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				人工智能	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40 以后	延时课后服务				
说明:						
1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。七年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。						
2. 七年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。						
3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。						
4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。						
5. 六年级校本课程中, , 1节统一用于体育。						
6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。七年级每周三课后服务为体育活动。						
7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 八 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	语文	外语 (英语)	数学	道德与法治	历史
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	化学	体育与健康	物理	语文	数学
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	外语 (英语)	体育与健康	外语 (英语)	体育与健康	语文
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	物理	数学	实验探究	校本课程	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	道德与法治	语文	语文	劳动	综合实践活动
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	数学	历史	道德与法治	外语 (英语)	化学
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	美术	生物学	生物学	数学	物理
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				音乐	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40—18: 10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。八年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。
- 八年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 八年级校本课程中, 1节统一用于体育。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。八年级每周五课后服务为体育活动。
- 八年级信息科技已完成学业水平考试, 信息科技课安排为实验探究课。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 八 年级 2 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	外语 (英语)	数学	外语 (英语)	语文	数学
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	数学	物理	数学	外语 (英语)	语文
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	历史	道德与法治	道德与法治	数学	实验探究
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	体育与健康	体育与健康	语文	美术	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	化学	外语 (英语)	校本课程	物理	劳动
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	数学	历史	道德与法治	外语 (英语)	体育与健康
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	音乐	语文	化学	生物学	综合实践
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				历史	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40—18: 10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。八年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。
- 八年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 八年级校本课程中, 1节统一用于体育。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。八年级每周五课后服务为体育活动。
- 八年级信息科技已完成学业水平考试, 信息科技课安排为实验探究课。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 八 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	数学	数学	语文	物理	语文
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	英语	语文	外语 (英语)	历史	美术
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	物理	道德与法治	道德与法治	语文	数学
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	体育与健康	体育与健康	数学	音乐	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	语文	外语 (英语)	体育活动	外语 (英语)	化学
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	历史	生物学	实验探究	道德与法治	体育与健康
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	化学	劳动	物理	生物学	综合实践
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				数学	
课后服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40—18: 10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。八年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。
- 八年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 八年级校本课程中, , 1节统一用于体育。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。八年级每周五课后服务为体育活动。
- 八年级信息科技已完成学业水平考试, 信息科技课安排为实验探究课。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 八 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	历史	语文	数学	道德与法治	外语 (英语)
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	物理	体育与健康	外语 (英语)	语文	数学
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	外语 (英语)	体育与健康	化学	体育与健康	语文
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	化学	数学	历史	体育活动	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	道德与法治	物理	语文	实验探究	音乐
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	语文	外语 (英语)	道德与法治	数学	物理
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	数学	生物学	生物学	综合实践	美术
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				劳动	
课后服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40—18: 10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。八年级每周课时总量 36节, 每课时按40分钟计。
- 八年级语文、数学、外语 (英语) 期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第四节校本课程是统一安排班团队活动。
- 八年级校本课程中, , 1节统一用于体育。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16: 40—17: 40, 17: 40—18: 40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。八年级每周五课后服务为体育活动。
- 八年级信息科技已完成学业水平考试, 信息科技课安排为实验探究课。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 九 年级 1 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00—08:20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08:20—09:00	语文	数学	物理	化学	数学
课间	09:00—09:10	课间				
第二节	09:10—09:50	物理	化学	语文	历史	语文
	09:50—10:20	大课间活动				
	10:20—10:25	眼保健操				
第三节	10:25—11:05	历史	物理	外语(英语)	校本课程	校本课程
课间	11:05—11:15	课间				
第四节	11:15—11:55	艺术(音乐)	道德与法治	数学	语文	校本课程
课间	11:55—12:25	自主活动(含午餐)				
午间	12:25—13:00	午休				
第五节	13:00—13:40	外语(英语)	外语(英语)	校本课程	数学	体育与健身
	13:40—13:45	课间室内操				
课间	13:45—13:55	课间				
第六节	13:55—14:35	数学	语文	道德与法治	艺术(美术)	生命科学
课间	14:35—14:45	课间				
	14:45—14:50	眼保健操				
第七节	14:50—15:30	体育与健身	体育与健身	校本课程	外语(英语)	
课间	15:30—15:40	课间				
第八节	15:40—16:40					
课后服务	15:40—16:40	第一阶段课后服务				
	16:40—17:40	第二阶段课后服务				
	17:40—18:10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周,其中,授课时间为19周,复习时间为2周,机动时间1周,用于安排劳动教育,社会实践活动,校园文化活动等。九年级每周课时总量 34节,每课时按40分钟计。
- 九年级语文、数学、外语(英语)等期中质量检测安排在第11周,各学科的期末质量检测安排在第21周,以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 九年级校本课程中,1节统一用于体育活动。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式,学生自愿参与。有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40,17:40—18:40;其余工作日为15:40—16:40;16:40—17:40。九年级每周五课后服务为体育活动。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期_九_年级_2_班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00—08:20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08:20—09:00	外语(英语)	数学	物理	化学	数学
课间	09:00—09:10	课间				
第二节	09:10—09:50	语文	化学	数学	历史	英语
	09:50—10:20	大课间活动				
	10:20—10:25	眼保健操				
第三节	10:25—11:05	历史	艺术(音乐)	外语(英语)	语文	语文
课间	11:05—11:15	课间				
第四节	11:15—11:55	物理	道德与法治	语文	物理	校本课程
课间	11:55—12:25	自主活动(含午餐)				
午间	12:25—13:00	午休				
第五节	13:00—13:40	数学	校本课程	校本课程	生命科学	体育与健身
	13:40—13:45	课间室内操				
课间	13:45—13:55	课间				
第六节	13:55—14:35	艺术(美术)	语文	道德与法治	数学	校本课程
课间	14:35—14:45	课间				
	14:45—14:50	眼保健操				
第七节	14:50—15:30	体育与健身	体育与健身	校本课程	外语(英语)	
课间	15:30—15:40	课间				
第八节	15:40—16:40					
课后服务	15:40—16:40	第一阶段课后服务				
	16:40—17:40	第二阶段课后服务				
	17:40—18:10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周,其中,授课时间为19周,复习时间为2周,机动时间1周,用于安排劳动教育,社会实践活动,校园文化活动等。九年级每周课时总量 34节,每课时按40分钟计。
- 九年级语文、数学、外语(英语)等期中质量检测安排在第11周,各学科的期末质量检测安排在第21周,以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 九年级校本课程中,1节统一用于体育活动。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式,学生自愿参与。有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40,17:40—18:40;其余工作日为15:40—16:40;16:40—17:40。九年级每周五课后服务为体育活动。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 九 年级 3 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08: 00—08: 20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08: 20—09: 00	数学	道德与法治	化学	物理	语文
课间	09: 00—09: 10	课间				
第二节	09: 10—09: 50	语文	外语 (英语)	数学	语文	历史
	09: 50—10: 20	大课间活动				
	10: 20—10: 25	眼保健操				
第三节	10: 25—11: 05	物理	数学	校本课程	数学	数学
课间	11: 05—11: 15	课间				
第四节	11: 15—11: 55	外语 (英语)	历史	外语 (英语)	体育与健身	校本课程
课间	11: 55—12: 25	自主活动 (含午餐)				
午间	12: 25—13: 00	午休				
第五节	13: 00—13: 40	体育与健身	语文	语文	外语 (英语)	化学
	13: 40—13: 45	课间室内操				
课间	13: 45—13: 55	课间				
第六节	13: 55—14: 35	艺术 (音乐)	体育与健身	校本课程	道德与法治	校本课程
课间	14: 35—14: 45	课间				
	14: 45—14: 50	眼保健操				
第七节	14: 50—15: 30	校本课程	物理		艺术 (美术)	
课间	15: 30—15: 40	课间				
第八节	15: 40—16: 40				生命科学	
课后 服务	15: 40—16: 40	第一阶段课后服务				
	16: 40—17: 40	第二阶段课后服务				
	17: 40—18: 10	延时课后服务				
说明: 1. 2025学年第一学期教学活动总时间为22周, 其中, 授课时间为19周, 复习时间为2周, 机动时间1周, 用于安排劳动教育, 社会实践活动, 校园文化活动等。九年级每周课时总量 34节, 每课时按40分钟计。 2. 九年级语文、数学、外语 (英语) 等期中质量检测安排在第11周, 各学科的期末质量检测安排在第21周, 以实际安排为准。 3. 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。 4. 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。 5. 九年级校本课程中, 1节统一用于体育活动。 6. 学校推行义务教育课后“5+2”模式, 学生自愿参与。有特殊需要的学生, 学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40, 17:40—18:40; 其余工作日为15: 40—16: 40; 16: 40—17: 40。九年级每周五课后服务为体育活动。 7. 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整, 以学校实际安排为准。						

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034

上海市香山中学学校 2025-2026 学年第 1 学期 九 年级 4 班周课时表

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00—08:20	升旗仪式	广播操	广播操	广播操	广播操
第一节	08:20—09:00	数学	道德与法治	化学	语文	数学
课间	09:00—09:10	课间				
第二节	09:10—09:50	外语(英语)	物理	校本课程	物理	历史
	09:50—10:20	大课间活动				
	10:20—10:25	眼保健操				
第三节	10:25—11:05	物理	数学	语文	生命科学	外语(英语)
课间	11:05—11:15	课间				
第四节	11:15—11:55	艺术(美术)	历史	外语(英语)	体育与健身	校本课程
课间	11:55—12:25	自主活动(含午餐)				
午间	12:25—13:00	午休				
第五节	13:00—13:40	体育与健身	语文	数学	外语(英语)	化学
	13:40—13:45	课间室内操				
课间	13:45—13:55	课间				
第六节	13:55—14:35	语文	体育与健身	校本课程	道德与法治	语文
课间	14:35—14:45	课间				
	14:45—14:50	眼保健操				
第七节	14:50—15:30	校本课程	校本课程		数学	艺术(音乐)
课间	15:30—15:40	课间				
第八节	15:40—16:40					
课后服务	15:40—16:40	第一阶段课后服务				
	16:40—17:40	第二阶段课后服务				
	17:40—18:10	延时课后服务				

说明:

- 2025学年第一学期教学活动总时间为22周,其中,授课时间为19周,复习时间为2周,机动时间1周,用于安排劳动教育,社会实践活动,校园文化活动等。九年级每周课时总量 34节,每课时按40分钟计。
- 九年级语文、数学、外语(英语)等期中质量检测安排在第11周,各学科的期末质量检测安排在第21周,以实际安排为准。
- 全校统一的秋季社会实践活动以实际安排为准。
- 每周五第4节校本课程是统一安排班团队活动。
- 九年级校本课程中,1节统一用于体育活动。
- 学校推行义务教育课后“5+2”模式,学生自愿参与。有特殊需要的学生,学校提供延时托管服务。每周四课后服务时间段为16:40—17:40,17:40—18:40;其余工作日为15:40—16:40;16:40—17:40。九年级每周五课后服务为体育活动。
- 有关活动或工作的具体开展时间可能会结合学校实际工作进行调整,以学校实际安排为准。

举报电话: 68567640

电子邮箱: gaolaoshi_wuli@163.com

联系人: 高老师

联系电话: 50753946*8034